# 保护视力演讲稿10篇范文

来源：网络 作者：平静如水 更新时间：2025-04-25

*演讲稿像议论文一样论点鲜明、逻辑性强、富有特点，但它又不是一般的议论文。它是一种带有宣传性和鼓动性的应用文体，经常使用各种修辞手法和艺术手法，具有较强的感染力。下面小编给大家带来关于保护视力演讲稿，希望会对大家的工作与学习有所帮助。保护视力...*

演讲稿像议论文一样论点鲜明、逻辑性强、富有特点，但它又不是一般的议论文。它是一种带有宣传性和鼓动性的应用文体，经常使用各种修辞手法和艺术手法，具有较强的感染力。下面小编给大家带来关于保护视力演讲稿，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**保护视力演讲稿1**

敬爱的老师、亲爱的同学：

大家好!今天我国旗下讲话的题目是《保护视力，关爱眼睛》。

眼睛是“心灵的。窗户”，人人都渴望拥有一双明亮的眼睛。它可以让我们看见美好的大千世界;可以让我们看见山川秀美，江河奔腾，涓涓细流，幽静山林;可以让我们领略科技的神奇，观看电影，电视;更可以让我们发现人间的真情，世间的大爱。就连日常的工作生活我们也离不开眼睛：吃饭，学习，娱乐等等。眼睛为我们不辞辛劳的工作着。

然而我们的眼睛常常面临诸多的挑战——据相关调查报告表明，中国近视患者人数极为庞大，业已高居世界第二，青少年近视率急剧攀升更成为当前热点问题。值得注意的是，根据最近发布的一份报告指出，中国的近视患者已占世界的33%，比世界平均水平高了10%，成为继日本之后的世界第二近视大国。目前，全国戴眼镜的人数超过3亿。而中国青少年近视发病率更是高达50%—60%。

究其原因，长时间看电视、使用电脑是造成我国青少年，近视发病率急剧攀升，最主要的原因。因此，我们需要一些科学的方法保护眼睛。

1、适度上网，不要长时间持续使用电脑。通常每1小时就需要休息10分钟，

2、阅读时间勿太长，平时看书、看报时，最好每30分钟休息5分钟，

3、睡眠不可少，作息有规律，睡眠不足身体易疲劳，易造成假性近视。

4、多做户外运动，经常眺望远处放松眼肌，防止近视，与大自然多接触，青山绿野有益于眼睛的健康。

5、营养均衡，不偏食，应特别注意维生素b类的摄取。

最后希望大家能够正确用眼，爱惜眼睛，保护视力，珍惜你的眼睛吧，善用你的视力吧!只有这样，你才能做到眼观六路，明察秋毫，洞明世事。同学们，眼睛是心灵的窗户，请你好好珍惜它、爱护它吧。愿大家都拥有一双清澈明亮的大眼睛!

谢谢大家!

**保护视力演讲稿2**

1992年9月25日，天津医科大学眼科教授王燕华、流行病学教授耿贯一向全国首次提出在中国设立“爱眼日”，并在天津举行了首届全国爱眼日研讨会。1996年，卫生部、教育部、中央青年团、中国残疾人联合会等12个部委联合发布通知，将6月6日确定为“全国眼日”。

学生的近视眼是如何形成的?据有关资料报道，青少年近视眼以长期用眼距离过近引起者为多见，青少年的眼睛有很强的调节能力，当书和眼睛之间的距离达到7—10厘米时，他们仍然可以看得很清楚。

然而，如果他们经常在这个距离阅读、写作会使眼睛的调节极度紧张，从而形成屈光(调节)近视，即所谓的假性近视。

要拥有健康的视力，你应该做以下事情：

1、阅读姿势要正确。阅读时，书与眼睛的距离应为30—35厘米，坐着看书比躺着好，因为看书时躺着不易保持两眼的距离与看书相等，导致双侧眼部肌肉发展不平衡。

走路、坐车、乘船或坐飞机时不要看书，因为身体的摆动使眼睛与书本之间的距离不确定，加重了眼部肌肉调节的负担，容易引起近视。

2、书写姿势要正确。写字时，两臂应等长放在桌上，一长一短会使身体歪斜;在你的胸部和桌子的后边缘之间保持一个拳头的距离。因此，眼睛距离书本或练习本约1英尺左右。

3、看电脑、玩电子游戏和看电视的时间不宜过长，一小时左右就该暂停。

4、定期检查视力，如发现近视，应采取矫正措施。

我们常说眼睛是心灵的窗户，我们要保护好它，照顾好它，才能用它清楚地了解，观察我们生活的世界。所以，让我们行动起来保护自己的视力，预防和治疗近视，给我们自己一个清晰的世界和更好的生活!

**保护视力演讲稿3**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好!

今天我演讲的主题是：让视界更精彩。由此我拟定的题目是保护视力，从我做起。

正所谓眼睛是心灵的窗户，有了眼睛我们才能更好地看到世界的精彩，有了眼睛我们才能感受世界的美好。

可是，如今戴上眼镜的人越来越多，甚至有的人很小就戴上了眼镜，很多人近视的原因大多是是坐姿不端正、长期使用电子产品等等。我们应尽力避免戴眼镜。因为，如果近视戴眼镜是会带来很多麻烦的，就我而言，冬天，走进温暖的屋子，眼镜上就会有一层水蒸汽挡住视线让我看不清前面的一切;平时运动时，我不得不把眼镜摘下，可是，摘下眼镜后就看不清东西。眼镜带来的麻烦还有很多，那么我们怎么预防近视呢?我为大家列出如下几条建议：

1、使用电子产品应注意休息，最好每30分钟就休息一会儿。

2、保证充足的睡眠，积极参加户外运动、每天坚持做眼保健操。

3、写作业时要坐姿端正。如，眼离纸一尺，胸离桌一拳，手指离笔尖一寸等。

4、定期检查视力，发现近视后，尽快矫正或佩戴眼镜。

5、合理安排饮食，补充足够的维生素A、B族维生素和维生素C等

做到以上五点，相信你就能大大降低近视的概率，母亲给了我们一双。明亮的眼睛，我们一定要好好珍惜，因为，有了眼睛我们才能看到那片蔚蓝的天空，有了眼睛我们才能欣赏壮丽的河山。因为有一双明亮的眼睛才能观天下之大，察秋毫之末。所以，保护好眼睛吧!从我做起，从现在做起，让我们的视界更加精彩!

**保护视力演讲稿4**

亲爱的老师、同学们：

大家好：

今天我演讲的题目是：保护眼睛。

如今社会上有很多未成年学生的视力下降，纷纷戴上眼镜，而戴眼镜既不美观又不方便，同时眼睛不好也是一种疾病的表现，所以，我们应该加强措施，好好保护我们的眼睛。

首先，看电视、玩电脑要给自己定一个时间，没完没了的盯着屏幕，时间长了，眼睛自然会受到影响。而且还要注意有些电视屏幕模糊不清，看不见。电脑动画游戏色彩鲜艳，变化快，更容易伤眼睛，尽量不要玩。

写作业时，注意姿势，背要挺直，眼睛和书本要有一英尺的距离，头一定不要埋在书里。读、写的时间不要太长，半个小时让眼睛放松一下，闭上眼睛休息一会儿，再向外跳望一两分钟。如果能经常出门，接触大自然，看看青山绿水，对眼睛更有益。

现在我们学生除了写学校老师布置的家庭作业外，有些学生还要做父母布置的家庭作业，不仅让我们的精神不能放松，而且还使我们的眼睛受伤。

试想，没完没了的做作业，眼睛老是盯着课本，做久了，坐姿也不知不觉不直了，因为抢着完成任务，谁还记得每隔一段时间“远眺”一次?我认为父母也应该注意这一点。虽然父母也不希望我们近视，而且也在积极思考方法，比如滴眼药水，矫正视力，但是我认为“减轻负担”是最重要的。

同学们，老师们，家长们，眼睛是我们身体的重要器官，眼睛不好的世界对我们来说是黑暗的，也会给我们的生活带来极大的不便，所以，让我们一起保护自己的眼睛吧。

我的演讲到此结束，谢谢大家!

**保护视力演讲稿5**

老师们，同学们：

大家早上好!当我们抬起头注视着鲜艳的五星红旗冉冉升起时，你们有没有想过：是什么让我们看到了这激动人心的情景?对，是我们的眼睛!

当你牵着爸爸妈妈的手，漫步在林荫小路，观看两边绿草如茵，鲜花盛开时，当你坐在教室里读书、看黑板，看老师的眼睛索取知识时，你是否意识到你是幸运的呢?眼睛是心灵的窗户，拥有一双明亮的眼睛是一件多么幸福的事情。我们每个人小时候都拥有一双明亮的眼睛，拥有过夏夜繁星闪烁的天空。可是渐渐地，由于读写姿势不当，用眼过度，许多人的视力不断地下降，蓝天不再明净，繁星变得一片朦胧。有资料显示，我国眼睛不好的人数居然仅次于世界第一的日本，因此也被称为“中国眼”。我国的盲人达到了500万，占全世界盲人总数的18%;而且每年约有45万人失明，这意味着几乎每分钟就会出现一例新的盲人。我国的近视人数达到了1000万。保护视力刻不容缓，为此，我建议大家做到如下几点：

一、“一好”认真准确做好眼保健操，注意眼睛卫生。

二、养成良好的读书写字习惯，读写姿势要端正，背部要伸直，颈部保持直立，做到“三个一”，眼离本一尺远，手距笔一寸高，胸离桌一拳头。

三、“三不”：不躺着看书，不在行进中看书，不在光线暗弱或过强的地方看书、写字。

四、看电视和操作电脑时，要保持一定用眼距离和坐姿的端正。

五、保证充足的睡眠。充足的睡眠是消除疲劳，恢复学习能力的重要原因，也是保持身体健康的主要因素。

六、多做户外运动，经常远眺，使眼睛得到休息，调节视力，解除疲劳。

七、不偏食，多吃奶制品、鱼蛋、肉等，少吃糖果和含糖高的食品，合理的安排我们的饮食结构，从饮食中获取充分的营养物质。多吃蔬菜，尤其是胡萝卜等含多种维生素的食品。

做到以上几点并不难，只要同学们自觉执行，只要老师们随时提醒，我相信，同学们一定会拥有一双更清澈、更明亮的眼睛，一定会拥有一片更广阔、更明净的天空!为了美好的明天让我们一起努力吧!

**保护视力演讲稿6**

眼睛是我们认识世界，学习知识，相互交流的重要窗口。如果我们失去了明亮的眼睛，我们的世界将是黑暗的世界。视力的减弱，会给我们的学习和生活带来许多的不便。

爷爷时常告诉我要好好保护视力，不要像他小的时候那样。爷爷小的时候，由于生活条件较差，又没有对视力的保护给予足够的重视，到上中学时已经架上了厚厚的眼镜。不仅给爱好运动的爷爷造成了麻烦，而且也对日后的学习和生活产生了很大的影响。

现在，科学进步了，我们的生活条件好了，我们有条件、有能力，更有信心保护好我们的眼睛。只要我们大家努力去做，我相信我们每个人都会有一双明亮、清澈、有神的大眼睛。

首先要养成良好的用眼习惯：保持正确的坐姿;足够的光线;如长时间看书、写字应每隔四十五分钟休息一会，望一望远处，使眼睛得到充分的休息，;坚持每天作好眼睛保健操。

注意加强营养，多吃一些有益于我们眼睛的食品，如：含有丰富的蛋白质的瘦肉、禽肉动物的肝脏、鱼虾、奶类、蛋类、豆类等;含有维生素A的各种动物的肝脏、鱼肝油、奶类、蛋类;植物性食物比如胡萝卜、苋菜、菠菜、韭菜、青椒、红心白薯以及水果中的橘子、杏子、柿子等含有胡萝卜素的食物等。

含有维生素c的食物对眼睛也有益处。因此，应该在每天的饮食中，注意摄入含有维生素c的食物，比如，各种新鲜的蔬菜和水果，其中尤其以青椒、黄瓜、菜花、小白菜、鲜枣、梨和橘子等含量最高。丰富的含钙食物对眼睛也是有好处的，钙具有消除眼睛紧张的作用。如豆类、绿叶蔬菜、虾皮含钙量都比较丰富。烧排骨汤、松鱼、糖醋排骨等烹调方法可以增加钙的含量。

此外，我们还要注意用眼的卫生，不要用不干净的手或手绢擦揉眼睛，不要长时间地观看电视节目和操作电脑，应定期对眼睛进行检查，及时发现问题。

同学们，让我们互相交流，共同保护好我们的眼睛，好好学习，共同迎接新世纪的挑战，争取为祖国建设多做贡献。

**保护视力演讲稿7**

现在的我们，因为物质的繁荣。社会的发展等等一系列的原因。眼睛早就已经被我们弄得疲惫不堪了。

俗话说：“眼睛是心灵的窗户”。一点也没错，有一双明亮的`眼睛，你可以享受世界上所有美丽的东西，你可以看到很多很多美好的东西。

我知道现在的我们，努力学习，考试不间断，整天工作的大脑常常要到深夜才能入睡。然而，我们也应该保护自己的眼睛，照顾好自己的眼睛，有时间看看窗外的大树小草。

我知道有些人会无所谓地说，大不了配一副眼镜罢了。但是你想过戴眼镜带来的麻烦吗?当你不戴眼镜时，人们在不远处来跟你打招呼，你能分辨吗?

当你在黑暗中不戴眼镜走路时，恐怕也会摔倒吧。此外，眼镜戴的时间长了会是头昏，眼胀。也容易摔碎，大雾天气戴上后还是一样看不清。

所以我们必须照顾好自己，保护好自己的眼睛。世界在年轻人的眼里应该是天空高云淡，流光溢彩的。

爱护好自己的眼睛我们可以做到：

1、多看看绿色，如青草、大树。

2、、每天按时做眼保健操并认真完成

3、玩电脑的时间不要太长，2个小时左右，就应该休息。

4、读书时，不要把头低得太小，或躺在床上看。

5、除了睡觉，每天花点时间闭上眼睛，你的眼睛需要休息。

6、不偏食，多吃乳制品、鱼卵、肉类，少吃糖果和高糖食品，合理安排自己的饮食结构，从饮食中获取充足的营养。多吃蔬菜，特别是胡萝卜和其他含有多种维生素的食物。

做到以上几点并不难，只要同学们自觉贯彻，只要老师随时提醒，相信同学们一定会有一双清澈、明亮的眼睛，一定会有更广阔、更晴朗的天空，让我们一起为美好的明天而努力!

**保护视力演讲稿8**

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

大家早上好!

我是1202班周佳瑾。今天，我很荣幸能在这飘扬的五星红旗下，代表学生讲话。我讲话的题目是——保护视力从自身做起。

上边草，下边草，当中一颗黑葡萄。你们知道是什么吗?对，这就是人体人五官之首——眼睛。都说眼睛是心灵的窗户，并且谁都希望自己有双明亮的眼睛，可惜，我在小学的后阶段因为疏忽了对眼睛的爱护，以至于在小学毕业时，我看东西总是眯着眼睛看。升初中时，因为视力下降得厉害，妈妈无奈的带我去医院配了眼镜，开始的时候我为此还挺开心，渐渐的我就发现，戴眼镜其实并不是件美好的事，不方便，戴久了，眼睛和鼻梁都不那么舒服，特别是冬天，眼镜被热气一哈，啥也看不清了，别扭死了，我也慢慢理解了那些戴近视眼镜的同学的痛苦和无奈了。真正感受到珍视视力是多么的重要，能有双好眼睛是多么的幸福。

因此，我决定从我做起，好好爱护自己的眼睛，也带动身边所有的人都来爱护自己的眼睛，不去伤害它。只要做到以下几点，你的视力就不会下降：

1.要注意用眼适度，长时间用眼后，要把眼睛眺望至远处，减少眼睛疲劳。

2.要注意用手的卫生，不用碰过其他东西的手去揉眼睛。

3.要多做眼保健操。

4.不要躺着看书或在暗弱及强光下看书，否则会造成视力的急剧下降。

5.不能过多地沉迷于游戏，电脑或电视之中。

6.用眼时间不宜太长，每隔半小时就要让眼睛休息一下。同时应多补充维生素A胡萝卜素和维生素B2等，这是保护眼睛的重点之一。在学习过程中，要注意劳逸结合，多参加体育锻炼。已戴上眼镜的同学也不要灰心，慢慢调理，按正确方式做，让度数逐渐减小;没戴眼镜的，则更应注意，不然一双美丽的大眼睛，只能被遮在一副大眼镜后面，那不是酷与时尚，而是痛苦!

同学们，为了我们每个人都能有一双明亮的眼睛，去观察和感受这个美丽多彩的世界。让我们从现在做起，保护眼睛，做眼睛的小护士，时常呵护它，爱护它，让我们一起保护视力吧!

谢谢大家!

**保护视力演讲稿9**

老师们，同学们：

大家早上好!当我们抬起头注视着鲜艳的五星红旗冉冉升起时，你们有没有想过：是什么让我们看到了这激动人心的情景?对，是我们的眼睛!

当你牵着爸爸妈妈的手，漫步在林荫小路，观看两边绿草如茵，鲜花盛开时，当你坐在教室里读书、看黑板，看老师的眼睛索取知识时，你是否意识到你是幸运的呢?眼睛是心灵的窗户，拥有一双明亮的眼睛是一件多么幸福的事情。我们每个人小时候都拥有一双明亮的眼睛。可是渐渐地，由于读写姿势不当，用眼过度，许多人的视力不断地下降，有资料显示，我国的近视人数达到了1000万。看看我们身边，有多少小朋友都戴上了眼镜，保护视力刻不容缓，为此，我建议大家做到如下几点：

一、自觉，认真准确地做好眼保健操，注意眼睛卫生。不要为了检查去做眼保健操，而是为了更好地保护自己的眼睛。

二、养成良好的读书写字习惯，读写姿势要端正，背部要伸直，颈部保持直立，做到“三个一”，眼离本一尺远，手距笔一寸高，胸离桌一拳头。

三、不躺着看书，不在行进中看书，不在光线暗弱或过强的地方看书、写字。

四、看电视和操作电脑时，要保持一定用眼距离和坐姿的端正。

五、保证充足的睡眠。充足的睡眠是消除疲劳，恢复学习能力的重要原因，也是保持身体健康的主要因素。

六、多做户外运动，经常远眺，使眼睛得到休息，调节视力，解除疲劳。

七、不偏食，多吃奶制品、鱼蛋、肉等，少吃糖果和含糖高的食品，合理的安排我们的饮食结构，从饮食中获取充分的营养物质。多吃蔬菜，尤其是胡萝卜等含多种维生素的食品。

做到以上几点并不难，只要同学们自觉执行，只要老师我相信，同学们一定会拥有一双更清澈、更明亮的眼睛，一定会拥有一片更广阔、更明净的天空!

**保护视力演讲稿10**

亲爱的老师们、同学们：

大家好!

“眼睛是心灵的窗户”，但在我们之中，有越来越多的同学的“窗户”变得模糊起来，以至于不得不戴上眼镜，保证自己能看清东西。眼睛是我们接收外界信息的重要器官，视力也是我们生活中非常重要的信息!

相信大家都尝试过，当我们闭上自己的眼睛后，哪怕是在我们最熟悉的座位上，我们都不敢像过去一样大步行走，更别提在不熟悉的地方了!如今，随着信息技术的发展和进步，网络和电子产品给我们带来了不一样的世界和乐趣。这本应该是为我们增长见识，以及茶余饭后的乐趣。但是，有些同学却自制力不足，无法在正事和娱乐上分清主次，每天将大量的时间投入到电脑和游戏上!甚至我还了解到，有些同学在假期的时候一连几天都沉迷在电脑面前!当时听到这个消息的时候，我感到十分的震惊!

是啊，游戏确实有趣，电子产品也给我们带来了十分便利的生活。但是，沉迷于这些，不仅虚度了我们太多的光阴，甚至还让我们宝贵的眼睛受到了严重的伤害!如今我们正在读书学习的关键时期，每天对眼睛的使用是必不可少的。如果眼睛本就疲劳，我们还利用眼睛去长时间看电子屏幕，那就回造成严重甚至不可逆的伤害!

同学们，没有视力的生活很麻烦，我们才不过在学习的阶段，今后还有很长的人生道路，我们必须行动起来，保护我们的视力!为此，我建议大家：

1. 减少每天电子产品的使用时间，加强自我的管理

减少不是不用，毕竟电子产品对我们有许多帮助，也可以放松自己。但我们必须学会管理，适当的使用网络和电子产品来给自己带来成长，而不是伤害。

2. 多增加户外的活动时间

户外活动是在阳光下的运动，不仅能转移我们的注意力，还能锻炼身体，增加免疫力，这是必须保持的良好习惯!

3. 坚持做好眼保健操

每天的眼保健操是我们必须坚持的保护，这不仅仅是对眼睛的保护，还能帮助我们养成爱眼护眼的好习惯。

4. 改进生活中的不良习惯

对于我们最脆弱的眼睛，很多同学都没有细心保护，常有一些坏习惯。如：用手揉眼睛、在太阳下看书……等等。我们应该多学习关于眼睛的健康知识，让自己的眼睛不受伤害。

同学们，视力是我们无比重要的东西，我们一定要珍惜、重视!让我们一起在今后的生活中“爱护眼睛，保护视力”，让我们眼睛越来越明亮!

谢谢大家!

style=\"color:#FF0000\">保护视力演讲稿10篇

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！